DR. MED. CARL POTOTZKY

KONZENTRATIONS-GYMNASTIK

für

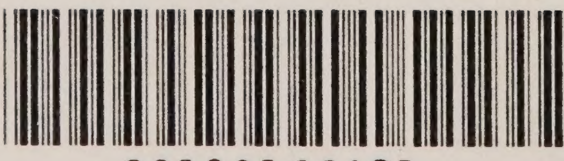
zerstreute und nervöse

KINDER



[GE]ORG THIEME·VERLAG·LEIPZIG

Edgar Cyriax





Konzentrationsgymnastik

für zerstreute und nervöse Kinder

Ein Buch für Ärzte, Lehrer und Eltern

von

Dr. med. Carl Pototzky

Leiter der Poliklinik für nervöse
und schwererziehbare Kinder am
Kaiserin-Auguste-Viktoria-Haus,
Reichsanstalt in Charlottenburg

Mit 35 Übungsbildern



Georg Thieme / Verlag / Leipzig 1926

Roßberg'sche Buchdruckerei, Leipzig.

Vorwort.

Wenn dieses Buch für Ärzte, Lehrer und Eltern bestimmt wird, so ist die Aufzählung dieser drei Faktoren keine willkürliche — sie hat vielmehr eine Bedeutung, die weit über den Rahmen dieses Büchleins hinausgeht: Haus, Schule und Arzt sollen gemeinsam die Erziehung des Kindes überhaupt begleiten, denn nur das harmonische Zusammenarbeiten eben dieser drei Faktoren bildet die Unterlage zu jedem Erziehungserfolg! Und so sollen auch hier die Ärzte, Lehrer und Eltern zur Mitarbeit an einer Aufgabe angeregt werden, die der Verfasser in einer methodischen Stärkung des Konzentrationsvermögens beim Kinde sieht. Der Verfasser ist sich dabei wohl bewußt, daß er mit dieser Methode lediglich auf einen Weg hinweist, auf dem man dem zerstreuten und nervösen Kinde Hilfe bringen kann, aber er weiß andererseits auch aus seiner Erfahrung, wie wertvoll es ist, auf diese Weise das Problem der Stärkung des Konzentrationsvermögens beim zerstreuten und nervösen Kinde praktisch anzupacken. Derartigen Kindern muß nachhaltig geholfen werden! Denn wir wissen alle, wie ein zerstreutes und nervöses Kind nicht nur selbst unter seiner Schwäche leidet, sondern auch die Familie zur Verzweiflung bringen kann und so den ganzen Frieden des Hauses stört, ganz abgesehen davon, daß das Fortkommen in der Schule gerade durch diese Schwäche besonders gefährdet wird.

So möge die systematische Vornahme der Übungen, die — seit langem erprobt — hiermit weiteren Kreisen zugänglich gemacht werden sollen, Gutes stiften!

Die photographischen Aufnahmen sind von dem Atelier für künstlerische Photographie, Clara Behncke, Berlin W, hergestellt worden.

Berlin-Grunewald, im September 1926.

Dr. med. Carl Pototzky.

Reihenfolge der Übungen.

Der Tageslauf des Kindes.

Abschnitt I (Aufstehen und Anziehen).

Übung 1: Erwachen.
Übung 2: Anwärmen.
Übung 3: Vorbereitungen zum Waschen (Schöpfen und Eingießen des Wassers).
Übung 4: Waschen des Gesichtes und Halses.
Übung 5: Waschen der Brust.
Übung 6: Waschen des Rückens.
Übung 7: Zähneputzen und Mundspülen.
Übung 8: Bürsten des Haares.
Übung 9: Anziehen der Strümpfe.
Übung 10: Schließen eines Schuhknopfes.
Übung 11: Anziehen der Hose.
Übung 12: Anziehen der Jacke.
Atem- und Ruheübungen.

Abschnitt II (Frühstück und Schule).

Übung 13: Händewaschen — Essen und Trinken.
Übung 14: Laufen zur Schule.
Übung 15: Schuhe säubern vor der Schultür.
Übung 16: Dem Schuldiener helfen, die Schulglocke zu ziehen.
Übung 17: Platz nehmen auf der Schulbank.
Übung 18: Spielen in der Schulpause: Stein- resp. Schneeballwerfen.
Übung 19: Fußball spielen.
Übung 20: Hochwerfen eines Balls.
Übung 21: Springen über das Schwenkseil.
Übung 22: Turnen: Atemübungen und Freiübungen.
Ruheübungen.

Abschnitt III (Nachmittagsbeschäftigungen).

Übung 23: Schwimmen.
Übung 24: Tennis spielen.
Übung 25: Rudern.
Übung 26: Radfahren.
Übung 27: Kirschen pflücken und sammeln.
Übung 28: Mähen mit der Sense.
Übung 29: Mähen mit der Sichel.
Übung 30: Arbeiten mit dem Rechen (Harken).
Übung 31: Arbeiten mit dem Spaten.
Übung 32: Einbohren eines Pfahles.
Übung 33: Heimweg und Vorbereitungen zum Schlafengehen.
Übung 34: Schlaftrunkenheit
Atem- und Ruheübungen.

Konzentrationsgymnastik für nervöse Kinder.

Die hier beschriebenen gymnastischen Übungen zur Schulung der Konzentrationsfähigkeit des Kindes, von mir hier kurz als Konzentrationsgymnastik bezeichnet, stellen keine Gymnastik im üblichen Sinne dar. Vielmehr bildet hier der gymnastische Faktor gewissermaßen nur die Schiene, auf der sich eine psychische Zwangsläufigkeit abwickeln soll. Die Gymnastik soll demnach hier nicht Selbstzweck sein, sondern Ausdrucks- und Anregungsform für die Konzentration. Diese psychische Übungsmethode mit Benutzung psychischer(gymnastischer) Unterlagen hat sich mir als ein mächtiges praktisches Hilfsmittel zur Schulung der Konzentrationsfähigkeit bewährt.

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit des Kindes — das ist die Klage so vieler Eltern und Lehrer! Die Erziehung in Haus und Schule sucht dieser Störung beizukommen, indem die Erziehung dahin zu zielen hat, das Kind ruhig, aber stetig zur Disziplin zu bringen. Das Kind soll zur Befolgung der ihm auferlegten Pflichten gebracht werden, vor allem hat der Erzieher darauf zu sehen, daß es die einzelne Aufgabe korrekt löst. Neben den Aufgaben, die das Alltagsleben stellt, können noch besonders konstruierte Aufgaben gestellt werden, die eine korrekte Lösung verlangen. Gewisse Geduldspiele und Handarbeiten, wie überhaupt technische Arbeiten geben hierzu Gelegenheit. So sind für solche Kinder bei aller Berücksichtigung ihrer Eigenheit, z. B. bei der Handhabung des Baukastens, nicht solche Aufgaben zu stellen, die der Phantasie des Kindes die Lösung überlassen, sondern es sind genaue Vorlagen zu geben, nach denen peinlich korrekt das Kind die Aufgabe zu lösen hat.

Es fragt sich nun, bei welcher Art von Kindern wir eine mangelnde Konzentrationsfähigkeit finden werden. Diese Frage ist dahin zu beantworten, daß es normale Kinder sein können, die aber durch Ablenkung, so durch bestimmte Milieu- oder sonstige zufällige Verhältnisse, zu einer Stählung ihres Konzentrationsvermögens nicht gelangen können. Weit wichtiger ist aber die Bedeutung der Konzentrationsschwäche bei der großen Schar der nervösen Kinder. Bei diesen bildet doch oft die mangelnde Konzentrationsfähigkeit das Hauptsymptom ihres nervösen Störungskomplexes. Unter den nervösen Kindern sind es einmal die neuropathischen Kinder, die durch ihre Übererregbarkeit leicht ablenkbar sein können. Noch mehr ins Auge fallend, sogar wohl am bedeutungsvollsten ist die Konzentrationsschwäche bei einer anderen Kategorie nervöser Kinder: bei den psychopathischen, unter denen die einen infolge zu starker Hemmungen (ängstlicher, gleichgültiger Typ), die anderen infolge herabgesetzten Hemmungsvermögens (unsteter, jähzorniger Typ) das Hauptkontingent der konzentrationsgestörten Kinder bilden. Daß bei den intelligenzdefekten Kindern das mangelnde Konzentrationsvermögen meist anzutreffen ist, ist infolge des Defektes erklärlich.

Die in folgendem beschriebene Konzentrationsgymnastikmethode, die also in der Hauptsache eine heilpädagogische, im gewissen Sinne eine psychotherapeutische Methode darstellt, ist demnach für die konzentrationsschwachen Kinder ausgedacht und für diese bis ins einzelne bearbeitet. Wir haben diese Methode bei gesunden und nervösen Kindern, soweit sie sich als konzentrationsschwach erwiesen, mit Erfolg zur Anwendung bringen können. Die leichteren Übungen werden wir sogar auch bei leicht intelligenzschwachen Kindern (debilen Kindern) versuchsweise verwenden, da auch bei diesen Kindern oft Erfolge bei systematischer Schulung zu beobachten sind.

Nun zu den prinzipiell wichtigen Besonderheiten dieser Gymnastik! Diese Gymnastik besteht zunächst darin, daß

wir dem Kinde die Aufgabe stellen, eine Reihe von Situationen zu durchlaufen resp. eine Tätigkeit auszuführen, die durch gymnastische Übungen entsprechend gekennzeichnet wird. Diese Übungen bilden dabei — und dies ist das Hauptprinzip dieser Gymnastik — eine in sich abgeschlossene Serie, bei der jede Übung — und in dieser wieder jede einzelne Phase — sich an die vorhergehende logisch anzuschließen hat. In dieser psychophysischen Gymnastik — so wird hier gezeigt werden — wird z. B. der Tageslauf, die Tageseinteilung eines Kindes in einzelnen logisch und zeitlich aufeinanderfolgenden Etappen von dem Kinde dargestellt werden. Das Kind muß dabei stetig aufmerken, muß versuchen, sich in die neuen und doch zusammenhängenden Situationen hineinzuversetzen und in ihnen zu bleiben — jede Unaufmerksamkeit zeigt sich sofort. Das Kind muß sich eben auf jede einzelne Phase der Übung gedanklich einstellen: keine Übung kann mechanisch abgewickelt werden. Und deshalb kommt es auch auf die korrekte Durchführung der einzelnen Übung an! Es hat daher als weiteres wichtiges Prinzip dieser Übungen zu gelten, daß, indem jede Übung mittels des Stichwortes der inhaltlichen „Überschrift" angefordert wird, jede Phase der einzelnen Übung nach bestimmt vorgeschriebenem Kommando abzuwickeln ist. Nur dadurch wird die korrekte Ausführung der Übungen ermöglicht, da dann das Kind nicht willkürlich die Übung variieren kann, also nicht seine Phantasie spielen resp. seine Aufmerksamkeit abgleiten lassen kann. Das Kommando bildet ein wichtiges Prinzip dieser Übungen! Wir müssen immer daran denken, daß das Ziel unserer Übungen in der Schulung der Konzentrationskraft zu bestehen hat! Natürlich kann der Übungsleiter in einzelnen Punkten die Kommandos variieren, z. B. kann er evtl. die Tempofolge im Kommando willkürlich beschleunigen oder verlangsamen, um mechanischem Üben des Kindes noch mehr vorzubeugen. Doch derartige Maßnahmen werden sich nur selten als notwendig erweisen.

Bei fortgeschrittenen Kindern wird man — und dies ist die zu erstrebende Höchstleistung dieser Gymnastik — die Kinder selbst unter deren eigenem Kommando den „Tageslauf“ darstellen lassen können. Man wird also nicht mehr zur Leistung der einzelnen Übungen unter der betreffenden inhaltlichen Bezeichnung aufzufordern brauchen, sondern das Kind wird den Tageslauf oder einzelne bestimmte Abschnitte desselben selbständig, aber ebenso korrekt abzuwickeln haben. Daß auch gewisse Erschwerungen der Übungen, z. B. durch Aufforderung zur rückläufigen Wiedergabe des Serienablaufs, zu bewerkstelligen sind, werden wir unten sehen. Natürlich muß dabei das Prinzip des logischen Aufbaus gewahrt bleiben. Es ist daher nicht angängig, zur rückläufigen Absolvierung der Übungen ohne inneren Zusammenhang der aufeinanderfolgenden Situationen aufzufordern.

Daß für einzelne Kinder mit Rücksicht auf die verschiedenen äußeren Verhältnisse (häusliches Milieu, Stadt- oder Landkinder usw.) Variationsmöglichkeiten hinsichtlich der Art der Übungen bestehen müssen, soll nur angedeutet werden. Es muß eben darauf geachtet werden, daß eine Auswahl der Übungen für das einzelne Kind resp. für einzelne Gruppen einander entsprechender Kinder gemäß der begrifflichen Auffassung getroffen wird.

Hier kann die Frage eingeschaltet werden, ob es überhaupt zweckmäßiger ist, die Übungen beim einzelnen Kinde vorzunehmen oder die Kinder zu passenden Gruppen zusammenzufassen. Diese Frage ist nicht generell zu beantworten. Im allgemeinen wird man Gruppen vorziehen, da dann der Ehrgeiz des einzelnen Kindes und damit auch die Konzentrationskraft angeregt wird, andererseits wird man es vorziehen, „unkonzentrierte“ Kinder — wenigstens zunächst — einzeln zu unterrichten, da sie bei ihrer Hinzuziehung zu einer Gruppe die anderen Kinder stören würden. Jedenfalls kann eine Gruppe nicht sorgsam genug zusammengestellt werden. Die Aufstellung größerer Gruppen ist wegen der

dann verminderten Überwachung der Übungen zu vermeiden.

Bei der Zusammenstellung der Übungen ist darauf gesehen worden, daß neben dem Hauptzweck — der psychischen Wirkung — doch auch in gewisser Hinsicht eine körperliche Förderung erreicht wird. So werden durch das Muskelsystem vor allem einzelne Muskelgruppen systematisch gekräftigt. Auch stellen die meisten Übungen gleichzeitig Übungen zur Stärkung der Zirkulationsverhältnisse dar. Gerade bei vielen nervösen Kindern ist das nervöse Zirkulationssystem in Mitleidenschaft gezogen — eine Regulierung durch den gymnastischen Anteil der Übungen ist daher zu begrüßen. Bestehen doch derartige enge Beziehungen zwischen psychischen und Gefäßstörungen, daß durch die Besserung der vasomotorischen Störungen auch die psychischen gebessert werden können und umgekehrt. Ebenfalls zur Besserung der Zirkulation werden wir bei den einzelnen Übungen auf geregelte Atmungsverhältnisse zu achten haben, auch direkte Atemübungen — je nach dem Falle — mehr oder weniger einschieben müssen. So werden wir Atemübungen mit den Ruheübungen kombinieren und sie zwischen die einzelnen Übungsabschnitte einschieben können. Diese Pausen zwischen den einzelnen Übungsabschnitten werden demnach durch die Kombination von einfachen Atem- und Ruheübungen derart ausgefüllt, daß die Kinder unmittelbar nach der Beendigung des einzelnen Abschnittes auf Kommando bei locker zu haltendem Kopf und herabhängenden Armen langsam maximal tief einatmen und kurz und rasch ausatmen — darauf dreimalige Wiederholung der Atemübung. Jede Wiederholung ist durch stets weniger tiefes Atmen charakterisiert. Darauf haben sich die Kinder flach auf den Boden zu legen und sich psychisch und körperlich ganz ruhig zu verhalten (etwa 2 Minuten lang). Auch diese Atem- und Ruheübungen stellen, korrekt vorgenommen, Konzentrationsübungen dar. Es ist eben, wie immer wieder betont werden muß, die Konzentrationsschulung unser Haupt-

ziel! Alle anderen orthopädischen, wie überhaupt allgemein gymnastischen und turnerischen oder spielerischen Gesichtspunkte bilden hier nur — wenn auch vielleicht begrüßenswerte — Nebenziele.

Die unten beschriebenen Übungen sind teils eigene, teils anderen Gymnastiksystemen entnommene — alle aber sind hier unter dem Gesichtswinkel der Eignung zu Konzentrationsübungen von mir zusammengestellt worden. So habe ich z. B. eine Anzahl von Übungen der Schweizer Schulen — ich verdanke die Kenntnis der Schweizer Nachahmungsübungen Herrn Prof. Dr. Eugen Matthias (München-Zuoz), dort eben als Nachahmungsübungen verwandt — für meine Zwecke umformen können. Einzelne Übungen stammen auch aus der Marcinowskischen Gymnastik und anderen Systemen.

Wir wollen zu den Übungen selbst übergehen. Die Mannigfaltigkeit der Übungen läßt sich — wie bereits gesagt — unendlich steigern, man hat aber bei der Auswahl den begrifflichen und gemütlichen Bestand des einzelnen Kindes zu beachten. Wir wollen als Situationsmotiv hier ein Beispiel wählen, das für eine große Anzahl von Kindern geeignet sein wird, und zwar wollen wir hierzu, wie oben erwähnt, die Tageseinteilung wählen. Diese Tageseinteilung wird sich in der Tat für eine große Anzahl von Fällen als Untergrund für unsere Methode bewähren.

Wir geben also dem Kinde demnach die Aufgabe, sich in das Milieu seines täglichen Erlebens zu versetzen. Nebenbei bemerkt, veranlassen wir das Kind dabei gleichzeitig zum Nachdenken über seine Tageseinteilung, über gewisse hygienische Vorrichtungen, wie Waschen, Zähneputzen u. dgl. Jedenfalls haben wir es in der Hand, dem einzelnen Fall angepaßte pädagogische Weisungen zu geben, wie wir auch während der Übungen Gelegenheit haben, durch eingestreute Bemerkungen anregend oder mahnend zu wirken und den Zweck der Übungen, das Konzentrationsvermögen zu stärken, noch zu unterstreichen.

Nochmals: Es ist in jedem Augenblick daran festzuhalten, daß wie ein roter Faden durch alle Übungen ein Gedanke zu gehen hat, den die Kinder logisch abzuwickeln haben.

Wir kommen zu den einzelnen Übungen. Die Übungen werden im Stehen vorgenommen. Hinsichtlich der Frage, wie oft die einzelne Übung zu wiederholen ist, ist dahin zu beantworten, daß die Übung 3—6 mal auszuführen ist. Dies wird davon abhängen, wie beim einzelnen Kinde die Gefahr der Ermüdung und damit die Gefahr des mechanischen Wiederholens am besten zu bekämpfen ist. Bei dem einen Kinde wird man aus diesem Grunde eine geringere Zahl von Wiederholungen vorziehen, bei einem anderen Kinde wird man gerade durch absichtlich öftere Wiederholung zum Erfolge gelangen. Selbstverständlich wird man sich bei Gruppenbildung zu einem Mittelweg verstehen müssen. Denn auch die gesamte Gruppe hat natürlich peinlich genau nach einheitlichem Kommando jede Übungsphase auszuführen und die einzelnen Übungen logisch und zeitlich aneinanderzureihen.



Übung 1 (Kommando 2).

Abschnitt I.

Übung 1.

Das Kind ist am Morgen aus dem Bett aufgestanden, steht vor dem Bett und dehnt sich noch schlaftrunken. Die Arme werden über den Kopf weitmöglichst gehoben, die Hände dabei gefaltet, die Handflächen nach oben gedreht.

Kommando 1:

In dieser Stellung Rumpf und Arme nach links langsam beugen.

Kommando 2:

Nach rechts.

Kommando 3:

Nach vorn.

Kommando 4:

Nach hinten strecken. Die Knie werden bei dieser Übung gestreckt gehalten. Zu beachten ist, daß während der ganzen Übung die Arme extrem gestreckt gehalten werden müssen.

Die folgenden Übungen schließen sich sinngemäß an.



Übung 2 (Kommando 2).

Übung 2.

Zeigt die Bewegungen, die das Anwärmen mittels der rasch übereinanderzuschlagenden Arme darstellen sollen (wie man es bei Arbeitern im Freien im Winter sieht).

Kommando 1:

Die Arme werden in Spannweite auseinandergestreckt.

Kommando 2:

Die Arme werden über der Brust rasch zusammengeschlagen, die rechte gestreckte Handfläche kommt auf die linke Schulter zu liegen, die linke Handfläche in die rechte Achselhöhle — der rechte Arm ist demnach über dem linken gefaltet.

Bei Wiederholung der Übung kann zur Anspannung der Aufmerksamkeit insofern eine Abwechslung eintreten, als einmal der rechte Arm, das zweite Mal der linke Arm usw. über den anderen Arm zu liegen kommt.



Übung 3 (Kommando 2).

Übung 3.

Diese Übung soll das Aufheben des gefüllten Kruges vom Boden und das Ausgießen des Kruges in die Waschschüssel markieren.

Kommando 1:

Der Rumpf wird bei möglichst gestreckten Beinen nach vorn und rechts-seitlich gebeugt, dabei geht der rechte Arm gestreckt parallel dem rechten Bein nach unten (gewissermaßen der auf dem Boden angeblich stehenden gefüllten Wasserkanne entgegen).

Kommando 2:

Ausharren in dieser Beugestellung.

Kommando 3 und 4:

Ganz langsam aufrichten (dabei den rechten Arm langsam wieder bis zur Achselhöhe hochführen).

(Doppelkommando, um die Schwere des Kruges anzudeuten.)

Kommando 5:

Gibt das Ausgießen des Kruges bei im Ellbogen gebeugten rechten Arm wieder, der Rumpf wird dabei leicht nach der entgegengesetzten linken Seite gebeugt.

Kommando 6:

Zurückgehen in Grundstellung.

Die Übung wird in der gleichen Weise mittels des linken Armes vorgenommen.



Übung 4 (Anfangsstellung).

Übung 4.

Stellt das Waschen des Gesichts und Halses dar.

Kommando 1:

Die rechte Hand gleitet rasch von der linken Schläfengegend oberhalb des linken Ohres diagonal über das Gesicht, Handfläche bei gestreckten Fingern am Gesicht anliegend, zur rechten Halsseite, unterhalb des rechten Ohrläppchens, geht weiter . . .

Kommando 2:

Hinten quer über den Nacken bis etwa unterhalb des linken Ohrläppchens, dann wieder zunächst zurück . . .

Kommando 3:

Bis zum rechten Ohrläppchen, dann

Kommando 4:

vorn quer über den Hals bis unterhalb des linken Ohrläppchens, um dann

Kommando 5:

quer diagonal über das Gesicht bis zur rechten Schläfengegend oberhalb des rechten Ohres zu streichen. Die Hände sind bei der Übung derart zu halten, daß die Handflächen bei gestreckten Fingern, an den Körperteilen anliegend, vorbeigeführt werden.

Die gleiche Übung ist darauf mittels der linken Hand auszuführen.



Übung 5 (Anfangsstellung).

Übung 5.

Soll die Prozedur des Waschens des Körpers darstellen.

Kommando 1:

Die rechte Hand des im Ellbogen gebeugten rechten Armes legt sich auf die linke Schulter und fährt rasch in der Diagonalen — etwa über die Nabelgegend — nach der rechten Hüftgegend.

Kommando 2:

Darauf gleitet die linke Hand in der gleichen Weise von der rechten Schulter in der Diagonalen zur linken Hüftgegend, so daß die Übung aus der abwechselnden Folge dieser beiden Diagonalbewegungen ersteht.



Übung 6 (Kommando 1).

Übung 6.

Der Rücken wird gewissermaßen durch einen auszudrückenden Schwamm geduscht.

Kommando 1:

Während der Oberkörper sich langsam nach vorn beugt, vollführt im gleichen Tempo zunächst der rechte Arm eine kreisförmige Bewegung in der Richtung des Nackens und kommt in die Gegend des ersten Halswirbels zu liegen.

Kommando 2:

Langsame Rückkehr zur Anfangsstellung, worauf die Übung nunmehr unter Inanspruchnahme des linken Armes in gleicher Weise wiederholt wird.

Rechter und linker Arm wechseln einander hier regelmäßig ab.



Übung 7 (Kommando 6).

Übung 7.

Soll das Zähneputzen und Mundspülen (Gurgeln) darstellen.

Kommando 1:
Die rechte Hand, leicht als Faust geballt, wird bei gebeugtem Vorderarm vor die rechte Schulter gestellt (etwa in Höhe des Mundes).

Kommando 2:
Dann wird sie parallel zum Körper in Höhe des Mundes vor diesem zur linken Schulter in raschem Tempo hingeführt.

Kommando 3:
Dann wird sie wieder in die Stellung vor der rechten Schulter zurückgeführt.

Kommando 4:
Wieder wie 2.

Kommando 5:
Wie 3.

Kommando 6:
Kopf langsam in den Nacken wie zum Gurgeln werfen (während die rechte Hand vor der rechten Schulter leicht geballt stehenbleibt).

Kommando 7:
Der Kopf fällt unter leichter Beugung des Oberkörpers rasch nach vorn (wie zum Ausspeien des Wassers).

Dann wird die gleiche Übung unter Beteiligung der linken Hand vorgenommen.



Übung 8 (Kommando 1).

Übung 8.

Soll das Kämmen des Haares mit der Bürste darstellen.

Kommando 1:

Der rechte Arm wird mit gebeugtem Ellbogen und gestreckten Hand- und Fingergelenken rasch, etwa von der Nase heraufgehend, zur Mitte der Stirn geführt und, ohne daß die Bewegung zu unterbrechen ist, über den Scheitel nach der Mittellinie des Hinterkopfes geführt.

Kommando 2:

Führt den Arm auf demselben Wege in die Anfangsstellung zurück.

Die Übung wird sechsmal mit der rechten Hand ausgeführt, dann wird die gleiche Bewegung seitens des linken Armes ebenfalls sechsmal ausgeführt.



Übung 9 (Kommando 1).

Übung 9.

Das Kind beginnt sich anzukleiden. Das Anziehen des Strumpfes am rechten Bein, dann am linken Bein (wie alle Übungen im Stehen!) wird veranschaulicht.

Kommando 1:

Der Oberkörper beugt sich tief nach unten — bei gleichzeitigem Vorstrecken des rechten Fußes —, die Hände legen sich mit den Handflächen an die Knöchel des rechten Fußes entsprechend an. Die Beine bleiben gestreckt.

Kommando 2:

Die Hände gleiten rasch, dicht an der Innen- und Außenseite des rechten Unter- und Oberschenkels entlang, hinauf zur rechten Hüfte.

Kommando 3:

Grundstellung.

Die Übung erfolgt entsprechend für das linke Bein.



Übung 10 (Kommando 1).

Übung 10.

Betrifft das Schließen eines Schuhknopfes (im Stehen!).

Kommando 1:

Der Rumpf wird gebeugt, der rechte Arm geht dabei langsam etwa parallel dem rechten Bein zum Fußrücken. Der linke Arm legt sich gleichzeitig auf den Rücken.

Kommando 2:

Bringt langsam die Anfangsstellung zurück.

Es folgt die gleiche Übung für den linken Arm und das linke Bein.



Übung 11 (Kommando 2).

Übung 11.

Stellt das Aufstreifen der Hose auf das Bein dar.

Kommando 1:

Bei gestrecktem Oberkörper wird bei herunterhängendem (rechten) Unterschenkel bei Fußspitzenstellung der Oberschenkel in der Hüfte rechtwinklig gebeugt, während sich die leicht geballten Hände nach dem rechten Knie zu hinbewegen.

Kommando 2:

Das rechte Knie wird gestreckt.

Kommando 3:

Die Hände gehen zu beiden Seiten des Knies den Oberschenkel entlang rasch hinauf zur rechten Hüfte.

Kommando 4:

Grundstellung.

Es folgt die gleiche Übung für das linke Bein.



Übung 12 (Kommando 2).

Übung 12.

Zeigt, wie der Arm in den Ärmel einer Jacke hineinschlüpft.

Kommando 1:

Der herunterhängende rechte Arm wird langsam im Ellbogen rechtwinklig gebeugt, die Fingerspitzen liegen aneinander und stehen gestreckt nach vorn. Die linke Hand kommt bei gebeugtem linken Ellbogen in die Nähe der rechten Hand.

Kommando 2:

Der rechte Arm streckt sich rasch nach vorn, dabei gleitet die linke Hand entlang dem rechten Arm zur rechten Achselhöhle (als wolle sie den Ärmel am rechten Arm hochziehen).

Kommando 3:

Grundstellung.

Es folgt dieselbe Übung für den linken Arm.

Ruheübung:

Nach den oben beschriebenen Atemübungen legen sich die Kinder langgestreckt hin, alle Gelenke sind zu lockern; nach der Reihe werden diese aufgezählt: Hals-, Schulter-, Ellbogen-, Hand-, Hüft-, Knie-, Fuß-, Zehen-, Fingergelenke. Absolute Ruhelage ist anzustreben unter dem Gesichtspunkt einer Konzentrationsübung.



Übung 13 (Kommando 3).

Abschnitt II.

Übung 13.

Für kleine Kinder folgt die Bewegung des Essens und Trinkens während des Frühstücks.

Vor dem Essen: Hände waschen! Die Hände werden mit den Handflächen quer übereinandergelegt und nach Kommando 1, 2 aneinander gerieben.

Kommando 1:
Die Zahnreihen werden bei geschlossenem Munde aufeinander gebracht und

Kommando 2:
wieder entfernt.

Kommando 3:
Trinken: die rechte Hand wird leicht geballt im Bogen zum Munde geführt, der Kopf dabei leicht nach hinten geneigt.

Kommando 4:
Grundstellung.



Übung 14.

Übung 14.

Stellt das Rennen zur Schule dar. Die Füße werden in ganzer Fläche abwechselnd in rascher Folge Kommando 1—2: auf der Stelle aufgesetzt. Der Körper wird dabei leicht nach vorn gebeugt, die Arme werden wie beim Laufen im Ellbogen rechtwinklig gebeugt gehalten.



Übung 15.

Übung 15.

Das Kind kommt an der Schultür an und kratzt sich den Schmutz von den Schuhen ab. Rasche Rückwärtsführung des gestreckten Beines im Hüftgelenk; die beiden Beine lösen einander ab.

Kommando 1 und 2.



Übung 16 (Kommando 1).

Übung 16.

Das Kind hilft dem Schuldiener die Schulglocke ziehen.

Kommando 1:

Das rechte Bein wird vorgestellt, die beiden Hände werden leicht geballt ohne Beugung in den Hand- und Ellbogengelenken möglichst hoch über der rechten Fußspitze hochgeführt und

Kommando 2:

parallel zum Körper unter rechtsseitiger Beugung des Rumpfes rasch senkrecht zur rechten Fußspitze so weit heruntergeführt, daß die Streckung in den Ellbogen- und Handgelenken gewahrt bleibt. Die Übung wird dreimal über dem rechten Fuß, dann dreimal über dem linken Fuß bei entsprechender leichter Rechts- und Linksdrehung des Rumpfes durchgeführt.



Übung 17 (Kommando 1).

Übung 17.

Das Kind setzt sich zum Unterricht auf die Schulbank.

Kommando 1:

Eine Art Kniebeuge, die Senkung des gestreckten Oberkörpers erfolgt nur etwa bis zur Kniehöhe des stehenden Kindes, die Unterschenkel bleiben bei der Beugung in den Kniegelenken stehen, ohne daß eine Fußspitzenstellung eintritt wie bei den eigentlichen Kniebeugen.

Kommando 2:

Grundstellung.



Übung 18 (Kommando 2).

Übung 18.

Es folgen Spiele in der Schulpause. Bewegung des Stein- bzw. Schneeballwerfens.

Kommando 1:

Der rechte Arm wird bei Beugung im Ellbogen und in den Fingergelenken nach oben hinten geführt, so daß die rechte Faust rechts hinter den Scheitel des Kopfes zu liegen kommt.

Kommando 2:

Wirft den Arm in Streckstellung nach vorn horizontal (parallel zum Fußboden), die leicht geballte Faust löst sich bei Erreichung der Endstellung (Handfläche nach unten). Dabei wird das rechte Bein in Ausfallsstellung nach vorn gestellt.

Kommando 3:

Der Arm gleitet im Bogen in die Anfangsstellung zurück.

Es folgt die gleiche Übung für den linken Arm.



Übung 19.

Übung 19.

Es soll die Fußballbewegung dargestellt werden. Das rechte Bein wird — abwechselnd mit dem linken Bein — rasch nach vorn geschleudert, der Körper wird dabei leicht nach hinten gelehnt (Kommando 1) und langsam auf dem gleichen Wege in die Anfangsstellung zurückgeführt (Kommando 2).



Übung 20 (Kommando 2).

Übung 20.

Es soll das Hochwerfen eines Balls dargestellt werden.

Kommando 1:

Die Arme werden, im Ellbogengelenk etwa rechtwinklig gebeugt, an die entsprechenden Rumpfpartien so angelegt, daß die Hände (Handflächen nach oben) sich an der Kleinfingerseite leicht berühren (Arm in Nabelhöhe).

Kommando 2:

Schleudert bis zur leichten Streckstellung die Arme nach oben, der Kopf folgt dabei der Bewegung, so daß etwa eine Adorantenstellung eingenommen wird, nur daß die Hände mit ihrer Kleinfingerseite leicht aneinander fixiert bleiben.

Kommando 3:

Führt die Arme — gleichsam zum Auffangen des Balles — in die Stellung des 1. Kommandos zurück.

Kommando 4:

Gibt die Grundstellung wieder.



Übung 21.

Übung 21.

Springen über das Schwenkseil, das angeblich unter den Füßen während des Sprunges vorbeigeführt wird. Zehensprung auf der Stelle bei leichter Bewegung in den Kniegelenken. Kommondo 1—1—1. Die Arme werden im Ellbogengelenk gebeugt seitlich gehoben.



Übung 22 (Atemübung).

Übung 22.

Die letzte Schulstunde ist Turnunterricht. Es können hier Atemübungen eingeschoben werden sowie einzelne besondere Übungen, die eine gute Konzentrationsübung darstellen, etwa: Arm auf- und abrollen nach Marcinowski. Der rechte Arm wird seitlich horizontal gehalten, im Ellbogen-, Hand- und in den Fingergelenken gestreckt, die Handfläche sieht nach oben.

Kommando 1:
Fingergelenke: Die Finger krampfen sich zur Faust.

Kommando 2:
Betrifft das Handgelenk, das maximal zu beugen ist

Kommando 3:
Das Ellbogengelenk, das extrem gebeugt wird, und

Kommando 4:
das Schultergelenk, in dem der extrem gebeugte Arm seitlich nach oben zur entsprechenden Kopfseite zu gehoben wird, so daß der Ellbogen nach oben sieht und den Kopf überragt. Die Kommandos 5, 6, 7, 8 rollen den Arm in den entsprechenden Phasen wieder ab.

Es folgt die gleiche Übung für den linken Arm, eine weitere Übung betrifft ein gleichzeitiges Arbeiten beider Arme zugleich.

Ruheübungen (wie oben nach Übung 12).



Übung 23 (Kommando 2).

Abschnitt III.

Übung 23.

Die Schule ist aus. Nachmittags geht es zum Schwimmen.

Kommando 1:
Die Arme werden nach vorn geführt, dabei wird das rechte Bein im Hüftgelenk rechtwinklig gehoben, bei gleichzeitiger rechtwinkliger Beugung im Kniegelenk.

Kommando 2:
Die Arme werden seitlich gestreckt (die Handflächen sehen nach hinten). Dabei wird das rechte Bein seitlich gestreckt gehoben.

Kommando 3:
Die Hände werden vor der Brust bei gebeugtem Ellbogen zusammengeschlagen, währenddessen das rechte Bein in Grundstellung zurückgeht.

Es schließt sich die gleiche Übung mit Beteiligung des linken Beines an.



Übung 24 (Kommando 1).

Übung 24.

Bewegung des Armes beim Tennisspiel, wenn ein am Boden ankommender Ball — von unten — zurückgeschlagen werden soll.

Kommando 1:

Der gestreckte Arm wird bei leicht zusammengelegter Faust nach hinten geführt.

Kommando 2:

Der Arm wird gestreckt nach vorn bis zur Horizontalen geschleudert, der Rumpf beugt sich dabei leicht zurück nach der Seite des übenden Armes.

Kommando 3:

Rückkehr zur Grundstellung.

Es folgt die gleiche Übung für den linken Arm.



Übung 25 (Kommando 2).

Übung 25.

Das Rudern wird durch eine dem Ruderakt ähnliche (wenn auch ihm nicht korrekt entsprechende) Bewegung ausgedrückt, mit der zugleich eine Atemübung verbunden wird.

Kommando 1:

Die leicht geballten Hände (Handrücken nach oben) werden nach vorn horizontal geführt, bis bei (nach vorn) gestreckten Armen die Hände aneinander zu liegen kommen.

Kommando 2:

Energisches Zurückführen der Hände zum Rumpf — bei Inspiration — bis die Hände seitlich am Rumpf anliegen, so daß die Ellbogen nach hinten sehen. Dabei geht der Rumpf kräftig zurück.

Kommando 1:

Wieder Vorführen der Hände — bei Exspiration —, bis die Endstellung von Kommando 1 wieder erreicht ist.



Übung 26 (Kommando 1).

Übung 26.

Diese Übung soll die Bewegung der Beine beim Radfahren wiedergeben. Die Übung wird auf der Stelle vorgenommen.

Kommando 1:

Das rechte Bein wird im Hüftgelenk — bei nach vorn gestreckten Armen — gehoben

Kommando 2:

und auf den Fußboden in Fußspitzenstellung aufgesetzt, während gleichzeitig das linke Bein im Hüftgelenk gehoben wird, so daß die Übung sich aus einem abwechselnden Heben und Senken beider Beine ergibt.



Übung 27 (Kommando 1).

Übung 27.

Es folgt Beschäftigung im Garten oder auf dem Felde, so das Pflücken von Kirschen, die dann in den Korb gelegt werden sollen.

Kommando 1:

Der rechte Arm wird — die rechte Hand leicht gestreckt — in die Höhe gestreckt unter Fußspitzenhebung. Der Blick sieht zur Hand.

Kommando 2:

Der Arm wird rasch — unter leichtem Faustballen und unter Aufhebung der Fußspitzenstellung — in Brusthöhe herabgeführt.

Kommando 3:

Die Hand wird unter Rumpfbeugung nach vorn bei gestrecktem Knie zum Fußboden geführt.

Die gleiche Übung ist vom linken Arm auszuführen.



Übung 28 (Kommando 2).

Übung 28.

Es folgt das Mähen mit der Sense.

Kommando 1:

Beide Arme werden parallel zueinander seitlich nach vorn rechts oben unter Fußspitzenstellung gehoben und

Kommando 2:

rasch nach links unten hinten geführt unter Aufhebung der Fußspitzenstellung. Der Rumpf macht leicht die Bewegung mit. Abwechselnd werden die Arme von rechts oben nach links unten und von links oben nach rechts unten geführt.



Übung 29.

Übung 29.

Es folgt das Mähen mit der Sichel. Bei sich nach vorn beugendem Rumpf wird bei möglichst gestreckten Knien abwechselnd mit dem rechten (Kommando 1) und dem linken Arm (Kommando 2) unmittelbar über dem Fußboden eine ausholende Bewegung — von rechts außen nach Mitte innen — vollführt.



Übung 30.

Übung 30.

Übung, die das Arbeiten mit dem Rechen darstellen soll.

Kommando 1:

Die Arme werden parallel gestreckt langsam seitlich und nach vorn gehoben, so daß sie im Winkel von 45 Grad zur Horizontalen zu stehen kommen.

Kommando 2:

Langsames Heranziehen an den Körper und damit Rückkehr zur Grundstellung.

Die Übung wird abwechselnd nach der rechten und linken Seite ausgeführt. Der Körper wendet sich dabei leicht der arbeitenden Seite zu.



Übung 31 (Kommando 1).

Übung 31.

Übung, die das Arbeiten mit dem Spaten darstellen soll.

Kommando 1:

(Veranschaulicht das Hineinstoßen des Spatens in die Erde.) Bei leichter Beugung des Körpers nach rechts werden die Arme bei leicht geballten Fäusten kurz nach unten rechts seitlich gestoßen, der rechte Fuß wird dabei gleichzeitig mit leichtem Ausfall nach vorn rechts auf den Boden hörbar aufgesetzt (als wenn er auf den Spaten träte und ihn in die Erde hineindrückte).

Kommando 2:

Der Rumpf und der rechte Fuß werden in Grundstellung zurückgeführt, die Arme werden bei weiter leicht geballten Fäusten in leichter Beugung im Ellbogengelenk vorn an den Leib gelegt, um dann

Kommando 3:

in ruckweiser Bewegung bis fast zur Horizontalen nach vorn geschleudert zu werden (soll das Fortwerfen der herausgeschaufelten Erde darstellen).

Kommando 4:

Grundstellung.



Übung 32.

Übung 32.

Ein Pfahl soll eingebohrt und wieder herausgezogen werden. Die rechte Hand, zur Faust geballt, zieht den Arm in der Mitte des Körpers vom Knie senkrecht zum Fußboden herab, und zwar in kurzen schraubenförmigen (nach rechts drehenden) Bewegungen (unter Kommando 1 — 2 — 3 — 4). Bei jedem Kommando schraubt sich der Arm ein Stück tiefer herab. Unten öffnet sich langsam die Faust und

Kommando 5 :

führt, sich wieder schließend, den Arm langsam in die Anfangsstellung zurück. Die Knie werden während der Übung möglichst gestreckt gehalten.

Die gleiche Übung wird dann mit dem linken Arm (bei linksdrehenden Bewegungen) ausgeführt.



Übung 33.

Übung 33.

Der Tag geht zu Ende. Langsam geht man heim. In langsamem Rhythmus werden die Füße abwechselnd auf den Boden aufgesetzt und gehoben 1 — 2 — 1 — 2. Hier können für ältere Kinder Übungen eingefügt werden, die das Waschen, Zähneputzen, Ausziehen in genau umgekehrter Reihenfolge wie die oben beschriebenen morgendlichen Übungen (Übung 1—13) darstellen. Es kommt dabei darauf an, daß die umgekehrte Reihenfolge der Übungen und bei bestimmten Übungen, den Anziehübungen, auch die genaue Umkehr der einzelnen Phasen eingehalten wird, so daß der Vorgang des Ausziehens zum Ausdruck gebracht wird. Diese Übungen stellen an die Konzentrationsfähigkeit des einzelnen Kindes besondere Ansprüche.

Übung 34 (Kommando 3).



Ruheübung.

Übung 34.

Gewissermaßen vor dem Zubettgehen dehnt sich das Kind unter Gähnen (gleichzeitig als Atemübung).

Kommando 1:

Die Hände ineinandergefaltet werden bei gestreckten Armen über dem Kopf in die Höhe geführt, die Handflächen kommen dabei in Scheitelhöhe nach oben.

Kommando 2:

Der Rumpf macht zugleich mit den Armen die Bewegungen der Arme mit und wird mit diesen nach hinten maximal überstreckt, dabei wird der Mund langsam zum Gähnen geöffnet.

Kommando 3:

Unter Schließen des Mundes wird der Rumpf nach vorn unter den gleichfalls sich nach vorn neigenden Armen gebeugt. Nach mehrmaliger abwechselnder Wiederholung: Grundstellung.

Atem- und Ruheübungen.

Einzelne Abschnitte können, wie oben bemerkt, natürlich noch variiert und ausgebaut werden, doch gehe man hierin vorsichtig vor, da einmal eine zu starke Belastung des Kindes zu vermeiden ist, andererseits auch durch unzweckmäßige neue Übungen die erprobte Zusammenstellung ihren inneren Zusammenhang verlieren könnte. Jede geringste Änderung in den Übungen darf jedenfalls nur von erfahrener Seite vorgenommen werden, wie überhaupt der Leiter der Übungsgruppen über ein vollkommenes Vertrautsein mit dem inneren Zusammenhang der Übungsabschnitte sowie vor allem auch über ein feines psychologisches Einfühlen in die ihm anvertrauten Kinder verfügen muß. Es sollten sich daher auch besonders Ärzte mit dieser Konzentrationsgymnastik näher beschäftigen, um dann — wenigstens für das einzelne nervöse Kind — genaue Weisungen dem Gymnasten und Erzieher oder auch verständigen Eltern geben zu können. Im übrigen werden sich um jene gesunden Kinder, die eine geringe Schulung in der Konzentrationsfähigkeit besitzen, all die Erzieher verdient machen, die *jede* Methode, die Konzentrationsfähigkeit zu schärfen, studieren und sich aneignen, um sie systematisch für diese Kinder zu verwenden. Denn gerade auch der Mangel der Schulung der Konzentrationskraft muß bereits bei Kindern frühzeitig bekämpft werden. Ist es doch dieser Mangel an Konzentrationsfähigkeit, der nicht nur dem Kinde in der Schule das Fortkommen erschwert, sondern auch später im Leben den Erwachsenen nur zu oft im Kampf ums Dasein scheitern läßt.







